



SANDNES KOMMUNE

BRA MAT FAMILIE

ET FORELDREKURS FOR
DEG SOM HAR BARN ELLER
UNGDOM MED OVERVEKT



HØSTEN
2025

Tidspunkt:
06.11, 13.11, 20.11 og 27.11
kl 12.30 - 14.30

Kartleggingssamtale avtales
i forkant.

Sted: Elvegaten 25, 4 etasje

Påmelding:
friskliv@sandnes.kommune.no
eller 469 30 491



Sentrale tema på kurset er

- kosthold, porsjonsstørrelse, lure grep
- genetikk, ansvar og målsetning
- foreldrerolle, grensesetting og reguleringsstøtte
- Aktivitet, skjerm, barrierer for sunn vektutvikling